



**PENERAPAN KONSELING BEHAVIORISTIK DENGAN TEKNIK *SELF*
MONITORING UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI
BELAJAR SISWA KELAS X SMA N 1 BANGSRI
TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

**OLEH
ALIF WIDARTO
NIM.201131022**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2016**



**PENERAPAN KONSELING BEHAVIORISTIK DENGAN TEKNIK *SELF*
MONITORING UNTUK MENINGKATKAN KONSENTRASI
BELAJAR SISWA KELAS X SMA N 1 BANGSRI
TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**OLEH
ALIF WIDARTO
NIM.201131022**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2016**

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Konsentrasi pikiran anda pada sesuatu yang anda lakukan, karena sinar matahari juga tidak dapat membakar sebelum difokuskan (Alexander Graham Bell)

The logo of Universitas Muria Kudus is a shield-shaped emblem. It features a yellow background with a blue mountain range in the center. A red flame or sunburst is on the left, and a red bird or wing is on the right. The text "UNIVERSITAS MURIA KUDUS" is written in a semi-circle at the top. In the center, there is a yellow sun or star. Below the mountain, there is a white banner with a blue border.

PERSEMBAHAN:

1. Kedua orang tuaku Bapak Sudariyono (Alm) dan Ibu Masrinah yang senantiasa memberikan semangat dan doa dalam penyelesaian skripsi.
2. Seluruh rekan-rekan BK UMK kelas A angkatan 2011.
3. Almamaterku FKIP BK Universitas Muria Kudus.

LEMBAR PERSETUJUAN

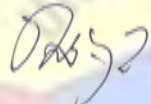
Skripsi oleh Alif Widarto (NIM. 201131022) ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Kudus, Agustus 2016
Pembimbing I



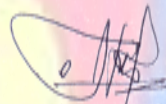
Drs. Sucipto, M.Pd., Kons.
NIS. 061071130200010015

Pembimbing II



Drs. Masturi, MM.
NIS. 0610713020001001

Mengetahui,
Ka. Progd Bimbingan Konseling



Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons
NIS. 0610713020001008



LEMBAR PENGESAHAN

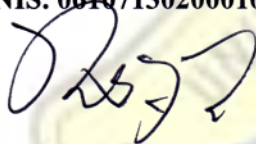
Skripsi oleh Alif Widarto (NIM: 2011.31.022) ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 31 Agustus 2016 sebagai syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus, 06 September 2016
Dewan Penguji :



Drs. Sucipto, M.Pd., Kons.
NIS. 0610713020001015

Ketua



Drs. Masturi, MM.
NIS. 0610713020001001

Anggota



Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd.
NIS. 0610703020001027

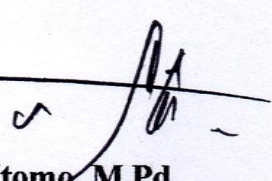
Anggota



Indah Lestari, M.Pd., Kons.
NIS. 0610701000001229

Anggota

Mengetahui
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muria Kudus



Dr. Slamet Utomo, M.Pd
NIP. 19621219 198703 1 015

PRAKATA

Puji syukur atas berkat rahmat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq, serta hidayah dan inayah-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Penerapan Konseling Behavioristik Dengan Teknik *Self Monitoring* Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Siswa Kelas X Pada SMAN 1 Bangsri”, dapat terselesaikan dengan baik.

Peneliti menyadari bahwa selesainya skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak/Ibu:

1. Dr. Slamet Utomo, M.Pd, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah memberikan ijin penelitian.
2. Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons., Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Drs. Sucipto, M.Pd., Kons., Dosen Pembimbing Pertama yang sudah membimbing, arahan dan petunjuk sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Drs. Masturi, M.M., Dosen Pembimbing kedua yang sudah berkenan memberikan bimbingan skripsi ini dengan baik dan diberi kemudahan serta kelancaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Kepala Sekolah SMA N 1 Bangsri yang telah memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian di sekolah yang beliau pimpin.
6. Guru BK SMA N 1 Bangsri yang telah membantu penulis dalam melaksanakan penelitian.

7. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang membantu peneliti baik secara langsung maupun tidak langsung dalam membantu dalam mempersiapkan, melaksanakan, dan menyelesaikan penulisan skripsi. Semoga amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Semoga amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Peneliti menyadari dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran sangat peneliti harapkan guna perbaikan. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya Bimbingan dan Konseling.

Kudus, Agustus 2016

Penulis

Alif Widarto
NIM. 201131022

ABSTRACT

Widarto, Alif, 2016. "Application of Counseling Behavioristik With Self Monitoring Techniques To Improve Concentration Student At SMAN 1 Bangsri". Thesis Study Program Guidance and Counselling University of Muria Kudus, Supervisor I Drs. Sucipto, M.Pd., Kons. Supervisor II Drs. Masturi, M.M.

Keywords: *Self Monitoring*, less concentration, Counseling Behavioristik.

Research objectives to be achieved in this study among students of class X 4 SMA N 1 Bangsri is 1. Finding the factors that cause students' lack of concentration during the learning process, 2. Retrieved increase in students who lack concentration during the learning process through individual counseling techniques self-monitoring to increase the concentration of study.

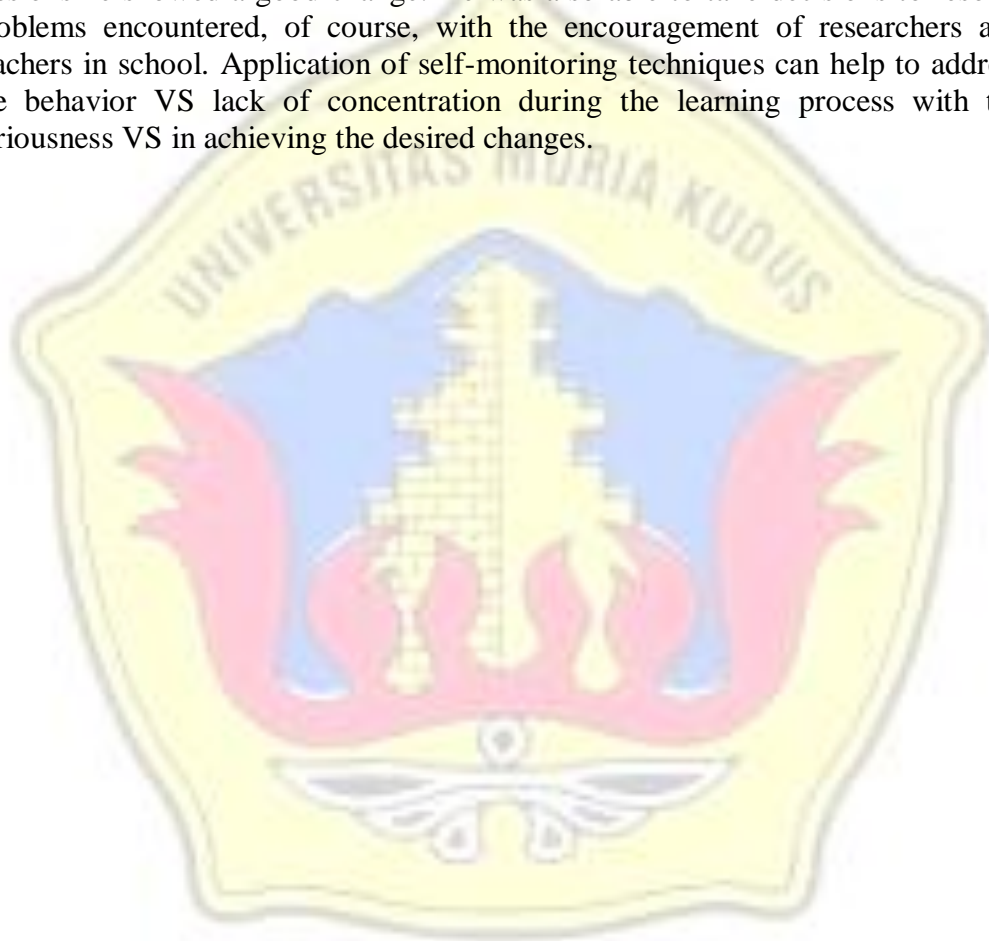
This study used descriptive qualitative approach. Descriptive qualitative study by Arikunto (2006: 45) is a non-hypothetical research, so that the research steps do not need to formulate hypotheses. The reason researchers use descriptive qualitative approach because only describe, explain and report a situation, object or event without drawing a general conclusion.

concentration learning is centralizing functions soul and thought someone of objects related to learning (receipt of information about the subject) in which the concentration of learning is very important in the learning process because it is a basic effort to achieve better learning achievement.

Based on the discussion of the results of research and analysis of data on the application of behavioristik counseling with self-monitoring techniques to increase the concentration of learning in students at SMA N 1 Bangsri the School Year 2015-2016, researchers can deduce the cause of students' lack of concentration during the learning process and results RH counseling, AA, and VS.

The problems experienced by clients 1 (RH), causes lack of concentration during the learning process, as follows: 1. Internal factors: lack of awareness and understanding of the importance of concentration menegenai during the learning process. 2. External factors: lack of guidance, care and supervision of a parent, as well as environmental influences that are less good playmates. From the result of three individual counseling services behavioristik approach self-monitoring techniques conducted by researchers with RH, can produce a change in behavior seen from the way RH concentration during the learning process, do not speak for themselves during the learning process, and not moved around the seat. The problems experienced by clients 2 (AA), causes lack of concentration during the learning process, as follows: 1) Internal factors: lack of awareness and understanding of the importance of concentration menegenai during the learning process. 2) External factors: lack of guidance, care and supervision of a parent, as well as poor environmental influences. From the result of three individual counseling services behavioristik approach self-monitoring techniques conducted by researchers with the AA, can produce a change in behavior seen from the way pay attention to the teacher during the learning of mathematics, not playing hp

own, and if it does not understand, he asked. The problems experienced by clients 3 (VS), causes lack of focus during the learning process, as follows: 1) Internal factors: lack of awareness and understanding menegenai less focused during the learning process. 2) External factors: lack of guidance, care and supervision of a parent, and the influence of the environment less conducive and supportive relationships VS. From the result of three individual counseling services behavioristik approach self-monitoring techniques conducted by researchers with VS, can produce a change in behavior seen with the learning process, pay attention not rowdy own, always in the classroom during hours between classes, not sleeping during the learning process takes place. In each of the counseling sessions he showed a good change. He was also able to take decisions to resolve problems encountered, of course, with the encouragement of researchers and teachers in school. Application of self-monitoring techniques can help to address the behavior VS lack of concentration during the learning process with the seriousness VS in achieving the desired changes.



ABSTRAK

Widarto, Alif 2016. *“Penerapan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Self Monitoring Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa Pada SMAN 1 Bangsri”*. Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus, Dosen Pembimbing I Drs. Sucipto, M.Pd., Kons. Dosen Pembimbing II Drs. Masturi, M.M.

Kata Kunci: *Self Monitoring*, Kurang Konsentrasi, Konseling Behavioristik.

Tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini pada peserta didik kelas X 4 SMA N 1 Bangsri adalah 1. Menemukan faktor-faktor penyebab siswa kurang konsentrasi saat proses pembelajaran, 2. Diperoleh peningkatan pada siswa yang kurang konsentrasi saat proses pembelajaran melalui konseling individu dengan teknik self-monitoring untuk meningkatkan konsentrasi belajar.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif deskriptif menurut Arikunto (2006: 45) adalah penelitian non hipotesis, sehingga dalam langkah penelitiannya tidak perlu merumuskan hipotesis. Alasan peneliti menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif karena hanya melukiskan, memaparkan dan melaporkan suatu keadaan, objek atau peristiwa tanpa menarik suatu kesimpulan umum.

konsentrasi belajar adalah pemusatan fungsi jiwa dan pemikiran seseorang terhadap objek yang berkaitan dengan belajar (penerimaan informasi tentang pelajaran) dimana konsentrasi belajar ini sangat penting dalam proses pembelajaran karena merupakan usaha dasar untuk dapat mencapai prestasi belajar yang lebih baik.

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian dan analisis data tentang penerapan konseling behavioristik dengan teknik *self monitoring* untuk meningkatkan konsentrasi belajar pada siswa di SMA N 1 Bangsri Tahun Ajaran 2015/2016, peneliti dapat menyimpulkan penyebab siswa kurang konsentrasi saat proses pembelajaran dan hasil konseling RH, AA, dan VS.

Permasalahan yang dialami klien 1 (RH), faktor penyebab kurang konsentrasi saat proses pembelajaran, sebagai berikut: 1. Faktor internal: kurangnya kesadaran dan pemahaman mengenai pentingnya konsentrasi saat proses pembelajaran. 2. Faktor eksternal: kurangnya bimbingan, perhatian dan pengawasan dari orang tua, serta pengaruh lingkungan teman sepermainan yang kurang baik. Dari hasil tiga kali layanan konseling individual pendekatan behavioristik teknik *self monitoring* yang dilakukan peneliti dengan RH, dapat menghasilkan suatu perubahan perilaku terlihat dari cara RH konsentrasi saat proses pembelajaran, tidak berbicara sendiri saat proses pembelajaran, dan tidak pindah-pindah tempat duduk. Permasalahan yang dialami klien 2 (AA), faktor penyebab kurang konsentrasi saat proses pembelajaran, sebagai berikut: 1) Faktor internal: kurangnya kesadaran dan pemahaman mengenai pentingnya konsentrasi saat proses pembelajaran. 2) Faktor eksternal: kurangnya bimbingan, perhatian dan pengawasan dari orang tua, serta pengaruh lingkungan yang kurang baik. Dari hasil tiga kali layanan konseling individu pendekatan behavioristik teknik *self monitoring* yang dilakukan peneliti dengan AA, dapat menghasilkan suatu perubahan perilaku terlihat dari

cara memperhatikan guru saat pembelajaran matematika, tidak bermain hp sendiri, dan jika belum paham ia bertanya. Permasalahan yang dialami klien 3 (VS), faktor penyebab kurang fokus saat proses pembelajaran, sebagai berikut: 1) Faktor internal: kurangnya kesadaran dan pemahaman mengenai kurang fokus saat proses pembelajaran. 2) Faktor eksternal: kurangnya bimbingan, perhatian dan pengawasan dari orang tua, dan pengaruh lingkungan yang kurang kondusif dan mendukung pergaulan VS. Dari hasil tiga kali layanan konseling individu pendekatan behavioristik teknik *self monitoring* yang dilakukan peneliti dengan VS, dapat menghasilkan suatu perubahan perilaku terlihat dengan saat proses pembelajaran memperhatikan tidak gaduh sendiri, selalu didalam kelas saat jam pergantian pelajaran, tidak tiduran saat proses pembelajaran berlangsung. Dalam setiap sesi konseling ia menunjukkan perubahan yang baik. Ia juga mampu mengambil keputusan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi, tentunya dengan dorongan dari peneliti dan guru di sekolah. Penerapan teknik *self monitoring* dapat membantu VS untuk mengatasi perilaku kurang konsentrasi saat proses pembelajaran dengan kesungguhan VS dalam mencapai perubahan yang diinginkan.



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN LOGO	ii
HALAMAN JUDUL	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
PRAKATA	vii
ABSTRACT	viii
ABSTRAK.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	xvi

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Fokus dan Lokus Penelitian.....	3
1.3 Rumusan Masalah.....	5
1.4 Tujuan Penelitian	6
1.5 Manfaat Penelitian	6
1.5.1 Manfaat Teoritis	6
1.5.2 Manfaat Praktis.....	6
1.6 Ruang Lingkup Masalah	8

BAB II KAJIAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Konseling Behavioristik.....	9
2.1.1 Tujuan Konseling Behavioristik	11
2.1.2 Ciri-ciri Unik Konseling Behavioristik.....	12
2.1.3 Asumsi Perilaku bermasalah	13
2.1.4 Ciri-ciri Unik Konseling Behavioristik.....	13

2.1.5 PerananKonselo	14
2.1.6 Langkah-langkah Konseling Behavioristik.....	15
2.1.7 Teknik dan Strategi Konseling Behavioristik.....	17
2.2 Teknik Self Monitoring	
2.2.1 Pengertian Self Monitoring	18
2.2.2 Ciri-ciri Self Monitoring	19
2.2.3Langkah Teknik Self Monitoring	21
2.2.3 Aspek-aspek Self Monitoring.....	22
2.2.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi aspek Self Monitoring	24
2.3 Penerapan Konseling Behavioristik Dengan Teknik <i>Self Monitoring</i> Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa	
2.3.1 Pengertian Belajar Menurut Para Ahli	25
2.3.2 Pengertian Konsentrasi belajar	26
2.3.3 Faktor – faktor Yang Mempengaruhi Konsentrasi Belajar	27
2.3.4 Aspek–aspek Konsentrasi Belajar	31
2.3.5 Ciri – ciri Konsentrasi Belajar	32
2.4 Penelitian Relevan.....	33
2.5 Kerangka Berfikir.....	34
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Rancangan Penelitian	35
3.1.1 LangkahLangkah Penerapan Konseling Behavioristik Teknik <i>Self Monitoring</i> dalam Penelitian	37
3.1.2 Subjek Penelitian.....	41
3.2 Data dan Sumber Data	42

3.3 Pengumpulan Data	43
3.4 Analisis Data	51
BAB IV HASIL PENELITIAN	
4.1 Deskripsi Kasus RH (Konseli 1)	57
4.2 Deskripsi Kasus AA (Konseli 2).....	71
4.3 Deskripsi Kasus VR (Konseli 3)	84
BAB V PEMBAHASAN	
5.1 Hasil Konseling dengan Konseli 1 (RH)	98
5.2 Hasil Konseling dengan Konseli 2 (AA)	101
5.3 Hasil Konseling dengan Konseli 3 (VR)	105
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
6.1 Simpulan.....	110
6.2 Saran.....	113
DAFTAR PUSTAKA	116
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka berfikir.....	34



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Jadwal Rancangan penelitian.....	35
3.2 Subjek Penelitian.....	36

